

PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK  
*SELF-INSTRUCTION* DALAM MENGURANGI TINGKAT KEJENUHAN  
BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI MTS MATHLA'UL  
ANWAR BANDAR LAMPUNG

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN  
LAMPUNG

PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK  
*SELF-INSTRUCTION* DALAM MENGURANGI TINGKAT KEJENUHAN  
BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI MTS MATHLA'UL  
ANWAR BANDAR LAMPUNG

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN  
LAMPUNG

## ABSTRAK

Pada hakikatnya setiap manusia pasti akan mengalami rasa jenuh, jenuh pada umumnya merupakan sesuatu yang tidak dapat di pisahkan dalam kehidupan manusia, bahkan jenuh dapat dikatakan adalah bagian dari kehidupan, begitupun juga dalam lingkungan pendidikan terutama sekolah, jenuh dapat terjadi pada peserta didik. Konseling individu dengan menggunakan teknik *Self-Instruction* merupakan suatu pendekatan dalam konseling untuk membantu peserta didik agar dapat memanajemen pikiran negatif dan dapat memotivasi diri ketika tekanan di dalam diri yang memicu rasa jenuh datang pada saat belajar. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VIII MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung tahun pelajaran 2019/2020. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, penelitian ini menggunakan metode *Pre-Eksperemental Design* dengan pola penelitian yaitu *One Group Pre-Test and Post-Test Design*. Populasi dalam penelitian ini ialah peserta didik kelas VIII MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung yang di kategorikan mengalami kejenuhan belajar, kemudian diperoleh 3 sampel peserta didik. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Hasil dari analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon* (uji Z), diperoleh hasil dari perhitungan *pretest* dan *posttest* menunjukkan perbedaan yang signifikan, dpat dilihat dari hasil *pretest* yaitu 100,12 dan hasil *posttest* mengalami penurunan yaitu 96,08. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self instruction* dapat mengurangi tingkat kejenuhan belajar peserta didik.

Kata kunci:

Konseling Individu, Teknik *Self Instruction*, Kejenuhan Belajar.





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

**PERSETUJUAN**

Nama : Riska Ulantika  
NPM : 1511080289  
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan  
Judul Skripsi : **PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU  
DENGAN TEKNIK SELF-INSTRUCTION DALAM  
MENGURANGI TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR  
PESERTA DIDIK KELAS VIII DI MTS MATHLA'UL  
ANWAR BANDAR LAMPUNG T.A 2019/2020**

**MENYETUJUI**

Untuk di Munaqasyah dan dipertahankan dalam sidang Munaqasyah Fakultas  
Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Nurul Hidayah, M.Pd**  
NIP. 197805052011012006

**Pembimbing II**

**Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**  
NIP.196104011981031003

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Rifda El Flah, M.Pd.**  
NIP. 196706221994322002





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukaramé I Bandar Lampung ☎ (0721) 703260**

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF-INSTRUCTION DALAM MENGURANGI TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII DI MTS MATHLA'UL ANWAR BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020**, disusun oleh **Riska Ulantika, NPM 1511080289**, jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam** telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal **senin: 10 Februari 2020**

**TIM SIDANG MUNAQOSYAH**

<b>Ketua</b>	<b>:Dr. Rifda El Fiah, M.Pd</b>	
<b>Sekretaris</b>	<b>:Iip Sugiharta, M. Si</b>	
<b>Pembahas utama</b>	<b>:Defriyanto, S.I.Q., M.Ed</b>	
<b>Pembahas pendamping I</b>	<b>:Nurul Hidayah, M.Pd</b>	
<b>Pembahas pendamping II</b>	<b>:Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I</b>	

**Mengetahui**  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

  
**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**  
**NIP. 196408281988032002**



## MOTTO

إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لِّهَا لِنَبْلُوهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ﴿٧﴾

*Artinya:*

*“Sesungguhnya Kami telah menjadikan apa yang di bumi sebagai perhiasan baginya, agar Kami menguji mereka siapakah di antara mereka yang terbaik perbuatannya”. (QS. Al-Kahfi (018) Ayat:7).<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: CV Diponegoro, 2011, hal.103

## PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati yang sangat dalam karya yang sangat sederhana ini ku persembahkan kepada:

1. Ibu dan Bapakku tercinta yang telah membesarkan dan mendidikku serta do'a yang selalu menyertai langkahku dalam menantikan keberhasilanku
2. Kakak-kakakku dan adikku tersayang: Herry Irawan, S.H, Fitriyah, A.Md.Keb., dan Dimas Tri Winanda yang selalu memberikan motivasi kepadaku sehingga dapat menyelesaikan studyku. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil
3. Seluruh teman-teman BKPI angkatan 2015 khususnya yang selalu hadir disaat aku dalam kesulitan di dalam proses pembuatan skripsi ini
4. Almamater Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung teruntuk Seluruh Dosen Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam yang telah memberikan pengalaman serta ilmunya kepadaku yang akan selalu ku kenang.



## RIWAYAT HIDUP

Riska Ulantika lahir di provinsi Lampung Kabupaten Lampung Barat tanggal 04 Mei 1997. Anak kedua dari tiga bersaudara, buah hati dari bapak Firmansyah dan ibu Marwiyah. Penulis menempuh pendidikan formal di TK Merpati Emas pada tahun 2002 sampai tahun 2003, kemudian melanjutkan di SDN 1 Sukaraja pada tahun 2003 dan lulus pada tahun 2009, kemudian melanjutkan ke sekolah menengah pertama di SMPN 1 Way Tenong pada tahun 2009 dan lulus pada tahun 2012, kemudian penulis melanjutkan ke jenjang pendidikan menengah di SMAN 1 Way Tenong dari tahun 2012 dan lulus pada tahun 2015. Selama menempuh pendidikan di SMAN 1 Way Tenong penulis mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pramuka, dan penulis juga aktif dalam kegiatan PMR.

Pada tahun 2015, penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung yang sekarang telah menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur UM-PTKIN Raden Intan Lampung tahun ajaran 2015/2016. Selama menjadi mahasiswa UIN Raden Intan Lampung penulis pernah mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Koperasi Mahasiswa (KOPMA).

Bandar Lampung, November 2019

Penulis





## KATA PENGANTAR

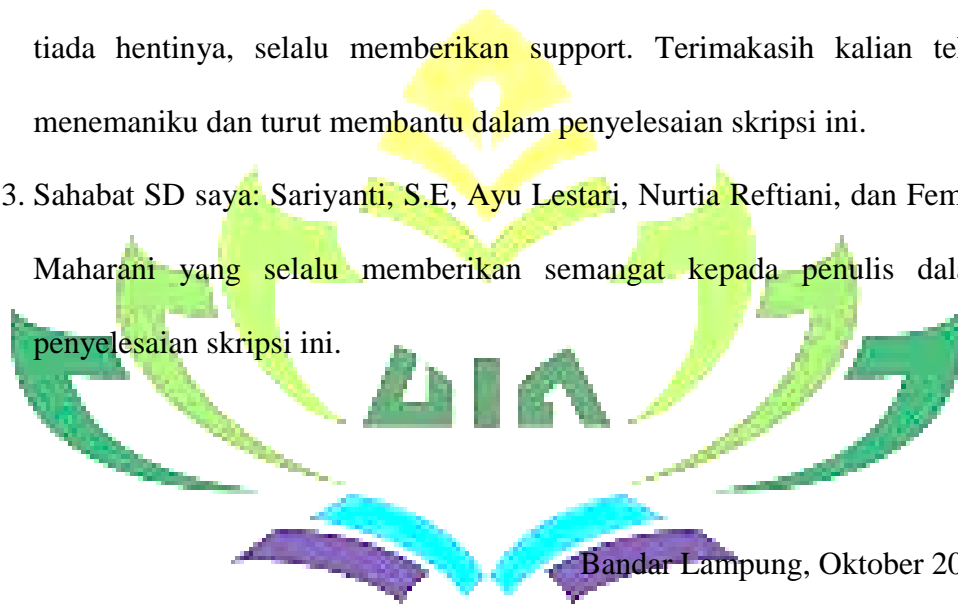
*Bismillahirrohmanirrohim.*

Syukur *Alhamdulillah* penulis panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana, (S.Pd) dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling, yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self-Instruction* Dalam mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik kelas VIII di MTs Mathla’ul Anwar Bandar Lampung” Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW. Kepada parasahabat, keluarga, dan pengikutnya yang taat pada ajaran agamanya hingga akhir zaman. Penulis menyadari, dalam penyelesaian skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan baik dalam ilmu pengetahuan, kata-kata maupun dalam penulisannya, namun atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga kesulitan dapat terselesaikan. Melalui skripsi ini penulis akan menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd., selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kemudahan dalam menyusun skripsi ini.

3. Rahma Diani, M.Pd., selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Nurul Hidayah, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah senantiasa memberikan waktu, masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini dengan baik.
5. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I., selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan yang diharapkan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih banyak telah memberikan bimbingan dan ilmunya selama perkuliahan.
7. Kepala Perpustakaan pusat UIN Raden Intan Lampung dan Kepala Perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan atas diperkenankannya penulis meminjam literatur yang dibutuhkan.
8. Desrizal, S.Pd., selaku kepala MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan izin kepada penulis di MTs yang beliau pimpin.
9. Hj. Mislinah, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling khususnya di kelas VIII MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat terpenuhi.

10. Teman dekat sekaligus partner saya Agung Handi Priyatama, S.H., M.H.yang senantiasa tak henti-hentinya mendo'akan serta memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat terbaik dalam mengejar impian, Marlisa, Ria Hasanah, Tri Andini, S.Pd, Rohmah Khoiriah, S.Pd, Hendriyansyah, S.Pd, Sela N, S.Pd dan seluruh anggota BKPI kelas E Angkatan 2015 lainnya yang tak dapat penulis sebutkan satu-persatu, Serta semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini..
12. Sahabat KKN 135 dan PPL 86: yang selalu memberikan semangat yang tiada hentinya, selalu memberikan support. Terimakasih kalian telah menemaniku dan turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Sahabat SD saya: Sariyanti, S.E, Ayu Lestari, Nurtia Reftiani, dan Femita Maharani yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.



Bandar Lampung, Oktober 2019

Penulis



## DAFTAR ISI

### Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
MOTTO.....	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
RIWAYAT HIDUP.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	13
C. Batasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah .....	14
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Manfaat Penelitian.....	15
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	15
 <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Layanan Konseling Individu .....	17
1. Pengertian Layanan Konseling Individu .....	17
2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individu .....	18
3. Langkah-langkah Layanan Konseling Individu .....	19
4. Indikator Keberhasilan Konseling Individu .....	26
B. Teknik <i>Self-Instruction</i> .....	26
1. Pengertian Teknik <i>Self-Instruction</i> .....	26

2. Penerapan Teknik <i>Self-Instruction</i> .....	27
3. Tahap-tahap dalam Teknik <i>Self-instruction</i> .....	28
4. Tujuan Teknik <i>Self-instruction</i> .....	30
5. Kelebihan Teknik <i>Self-Instruction</i> .....	30
C. Kejenuhan Belajar .....	30
1. Pengertian Kejenuhan Belajar .....	30
2. Indikator Kejenuhan Belajar .....	33
3. Faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar .....	33
4. Jenis-jenis Kejenuhan .....	34
D. Penelitian yang Relevan .....	35
E. Hipotesis Penelitian .....	37

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian .....	39
B. Desain Penelitian .....	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
D. Populasi dan Sampel .....	42
E. Variabel Penelitian .....	44
F. Instrumen Penelitian .....	45
G. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	47
H. Teknik Pengumpulan Data .....	50
I. Prosedur Penelitian .....	53
J. Analisis Data .....	55

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	59
1. Gambaran Hasil Kegiatan Penelitian .....	59
2. Hasil Uji Coba Instrumen .....	69
B. Pembahasan .....	77
C. Keterbatasan Penulis .....	82

## BAB V PENUTUP, KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	83
B. Saran .....	83

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN





## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Data Peserta Didik Kelas 8 Mts Mathla'ul Anwar Bandar Lampung	(9)
Tabel 2 Data Peserta Didik Yang Mengalami Tingkat Kejenuhan Belajar Paling Tinggi Di Mts Mathlau'ul Anwar Bandar Lampung.	(10)
Tabel 3 Kisi-Kisi Instrumen Gejala Kejenuhan Dalam Belajar.	(45)
Tabel 4 Kriteria Penskoran Instrumen Kejenuhan Belajar.	(47)
Tabel 5 Kriteria Penilaian Kejenuhan Belajar.	(57)
Tabel 6 Skor Pretest Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII.	(64)
Tabel 7 Skor Post Test Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII.	(67)
Tabel 8 Skor Pretest Dan Post test Kejenuhan Belajar Peserta Didik Sebelum Dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Individu.	(68)
Tabel 9 Hasil Perbandingan Pretest, Post test Dan Gain Score.	(68)
Tabel 10 Uji Validitas Case Processing Summary.	(70)
Tabel 11 Hasil Uji Coba Angket Atau Instrumen.	(70)
Tabel 12 Uji Reabilitas Reliability Statistics.	(72)
Tabel 13 Analisis Data Deskriptif Descriptive Statistics.	(72)
Tabel 14 Hasil Uji Wilcoxon.	(74)
Tabel 15 Test Statistics <sup>a</sup>	(75)

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Pola One Group Pretest Post-test Design.	(40)
Gambar 2 : Langkah-langkah Pemberian Layanan.	(41)
Gambar 3 : Grafik Hasil Pretest Kejenuhan Belajar Peserta Didik.	(64)
Gambar 4 : Grafik Hasil PostTest Kejenuhan Belajar Peserta Didik.	(67)
Gambar 5 : Hasil Grafik Perbandingan Pretest, Posttest dan Gain Score.	(69)
Gambar 6 : Kurva.	(75)



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket Kejenuhan Belajar.
2. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).
3. Kisi-kisi Wawancara.
4. Kisi-kisi Observasi.
5. Kisi-kisi Dokumentasi.
6. Profil Sekolah.
7. Surat Balasan Penelitian.
8. Dokumentasi Kegiatan.





## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar di sekolah merupakan kegiatan yang paling inti. Ini berarti menandakan bahwa berhasil atau tidaknya pencapaian suatu tujuan pendidikan yang banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik sebagai anak didik di sekolah. Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara menyeluruh, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.<sup>2</sup>

Perubahan dan kemampuan untuk berubah merupakan batasan dan makna yang terkandung dalam belajar, disebabkan oleh kemampuan untuk berubah karena belajarlh, maka manusia dapat berkembang lebih jauh daripada makhluk-makhluk lainnya. Karena kemampuan berkembang melalui belajar itu pula manusia secara bebas dapat mengeksplorasi, memilih, dan menetapkan keputusan-keputusan penting untuk kehidupannya. Belajar merupakan kewajiban bagi setiap orang yang beriman agar memperoleh dan menambah ilmu pengetahuan. Hal ini dinyatakan dalam surat Al-Insyirah ayat 5-6 sebagai berikut:

---

<sup>2</sup>Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2010) h.2

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya: "karena sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan, dan sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan" (Q.S. Al-insyirah:5-6)<sup>3</sup>

Surat Al-insyirah ayat 5-6 diatas menjelaskan bahwa setiap masalah pasti ada penyelesaiannya, setiap kesulitan ada jalan keluarnya. Allah SWT mengingatkan kepada manusia bahwa setiap manusia sudah diberikan nikmat yang jumlahnya tidak terhingga. Dengan belajar manusia bisa mendapatkan dan menambah ilmu serta wawasan yang baru, dengan ilmu juga manusia dapat berkarya untuk kehidupan yang lebih baik bahwa kemudahan dan kesuksesan hidup baik di dunia maupun di akhirat dapat dicapai oleh manusia melalui ilmu pengetahuan.

Di dalam proses pencapaian pengetahuan dan kapasitas intelektual dibutuhkan proses pembelajaran yang mampu memfasilitasi individu agar belajarnya dapat berjalan mudah dan lancar guna memperoleh keberhasilan dari suatu proses pendidikan serta mendapat perkembangan secara optimal sebagai manusia.

Sebagai manusia merupakan individu yang tidak dapat hidup sendiri, ia memerlukan berbagai macam kebutuhan untuk kelangsungan hidupnya. Manusia sebagai individu, hidup dalam satu dunia yang bukan dirinya sendiri, tetapi yang mutlak diperlukan untuk hidupnya, melangsungkan dan mengembangkannya.

---

<sup>3</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: CV Diponegoro, 2011, hal. 255

Manusia membutuhkan makanan, udara, serta memerlukan persahabatan, dan ilmu pengetahuan.<sup>4</sup>

Belajar merupakan kata yang tidak asing bahkan sudah merupakan bagian yang tak terpisahkan dari berbagai kegiatan manusia dalam menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal yaitu di sekolah, namun banyak di antara kita yang belum memahami apa itu belajar. “Witakker menyatakan belajar terdapat lah proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah menjadi pengalaman atau latihan”.<sup>5</sup>

Belajar adalah proses dari perkembangan hidup manusia, dengan belajar manusia dapat berkembang. Semua aktivitas dan prestasi hidup tidak lain adalah hasil dari belajar. Kita juga hidup dan bekerja bermodalkan dengan apa yang telah kita pelajari, karena belajar itu bukan sekedar pengalaman, belajar adalah suatu proses bukan suatu hasil.

Dari berbagai definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku yang terdapat dari diri kita, tentunya dari tingkah laku yang buruk menjadi baik. Kegiatan belajar dalam ruang lingkup yang lebih sempit dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan untuk mendapatkan pengetahuan akademik. Di sekolah, di samping banyaknya peserta didik yang berhasil secara gemilang dalam belajar, tak jarang pula dijumpai peserta didik yang gagal, seperti angka-angka raport yang rendah, tidak naik kelas, tidak lulus ujian akhir dan sebagainya.

---

<sup>4</sup>Ngalim, *Psikologi Pendidikan*, PT Remaja Rosdakarya, Jakarta. 2000, h.32

<sup>5</sup>Djamarah, *Psikologi Belajar*, Rineka Cipta, Jakarta, 2008, h.12



Menurut pengertian secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan di dalam tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, perubahan tersebut akan dinyatakan dalam seluruh aspek tingkah laku.<sup>6</sup> Hal ini berarti bahwa perubahan perilaku yang terjadi pada diri kita merupakan hasil dari belajar dan pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan.

Perubahan-perubahan itu tidak hanya perubahan secara lahir tetapi juga perubahan secara batin, tidak hanya perubahan tingkah lakunya yang nampak, tetapi dapat juga perubahan-perubahan yang tidak dapat diamati. Perubahan-perubahan itu tidak hanya perubahan yang negatif, tetapi juga dapat perubahan yang positif yang menuju ke arah kemajuan.

Pembelajaran yang berhasil ditandai dengan antusiasme dan semangat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran. Faktor lain yang mendukung proses pembelajaran adalah suasana belajar yang tidak membosankan dan aktivitas yang membuat peserta didik senang serta tidak merasa jenuh dalam belajar.

Kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.<sup>7</sup> Seorang peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar merasa dirinya seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan atau tidak ada hasilnya. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi

---

<sup>6</sup>Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*, Rineka Cipta, Jakarta, 2008, h.128

<sup>7</sup>Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, Rajawali Pers, Jakarta, 2011, h.181

dalam rentang waktu tertentu saja. Namun tidak sedikit peserta didik yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Setiap manusia pasti pernah merasakan kejenuhan, kejenuhan biasanya terjadi di sela-sela masa giat belajar yang sedang dialami. Hal ini sama halnya dengan mesin kendaraan yang terus-menerus dipacu, yang semakin lama mesin kendaraan itu menjadi semakin panas sehingga perlu didinginkan untuk sementara waktu sampai temperatur mesinnya kembali normal. Demikian pula dengan proses belajar yang dilakukan terus-menerus, serta tekanan-tekanan baik dari dalam diri maupun lingkungan dalam mencapai prestasi belajar yang maksimal terkadang membawa peserta didik pada batas kemampuan jasmaniah. Hal ini sudah menjadi sifat manusia termasuk peserta didik yang memiliki rasa jenuh dan penuh keluhan kesah yang kemudian membuat peserta didik mengalami kelelahan, kebosanan dan kejenuhan dalam belajar, sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam surat ke 70 surat Al Ma'aarij ayat 19-20 yaitu:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠)

Artinya: *“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah”*.(Q.S. Al Ma'aarij:19-20)<sup>8</sup>

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa sifat manusia yang telah Allahabadikan dalam Al Qur'an yaitu selalu berkeluh kesah, sudah menjadi kewajiban

---

<sup>8</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: CV Diponegoro , 2011, h.454

setiap manusia yang beriman untuk sama-sama mengingatkan guna mengurangi sifat tersebut.

Akibat yang ditimbulkan dari peserta didik yang mengalami kejenuhan dalam belajar adalah menurunnya prestasi akademik, membolos, tidak disiplin, enggan untuk belajar, pasif di kelas, tidak mampu menjawab pertanyaan dari guru, tidak mau mengerjakan tugas bahkan PR yang diberikan oleh guru. Kejenuhan dalam belajar dapat di alami oleh siapapun, baik oleh peserta didik yang kemampuan akademiknya rendah maupun peserta didik yang kemampuan akademiknya tinggi atau yang di anggap pintar di dalam kelas dapat mengalami kejenuhan.

Adapun faktor penyebab kejenuhan belajar disebabkan oleh beberapa faktor yaitu:

- a. Karena kecemasan peserta didik terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelelahan itu sendiri;
- b. Karena kecemasan peserta didik terhadap standar atau patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika peserta didik tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi itu;
- c. Karena peserta didik berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelektual yang berat.

- d. Karena peserta didik mempercayai konsep kinerja akademik yang optimal, sedangkan dirinya sendiri menilai belajarnya hanya berdasarkan ketentuan yang dia buat sendiri.<sup>9</sup>

Tidak setiap peserta didik memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan yang terkait dengan belajar. Seringkali kemampuan itu harus difasilitasi oleh guru dan guru pembimbing untuk dapat merealisasikannya. Walaupun mungkin seorang peserta didik memiliki potensi yang baik tetapi yang bersangkutan kurang memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensinya, tentu hasil belajarnya kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran orang lain dalam hal ini para guru dan guru pembimbing sangat penting untuk membantu mengembangkan potensi peserta didik dalam menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan belajar, dengan demikian peserta didik memerlukan bantuan dan bimbingan dari orang lain agar dapat bertindak dengan tepat sesuai dengan potensi yang ada pada dirinya.

Dalam kelangsungan perkembangan dan kehidupan manusia, berbagai pelayanan diciptakan dan diselenggarakan. Masing-masing pelayanan itu berguna dan memberikan manfaat untuk memperlancar dan memberikan dampak positif sebesar-besarnya terhadap kelangsungan perkembangan dan kehidupan itu, khususnya dalam bidang tertentu yang menjadi fokus pelayanan yang dimaksud. Begitu pula dalam ranah pendidikan pelayanan Bimbingan dan Konseling diberikan untuk membantu dan mengatasi permasalahan-permasalahan yang terkait dengan peserta didik.

---

<sup>9</sup>Muhibbin Syah, *Ibid*, h.182-183



Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan proses pemberian bantuan yang di dasarkan pada prosedur, cara dan bahan oleh seorang ahli kepada individu agar individu tersebut mampu mandiri dalam memecahkan masalah-masalah yang sedang dihadapinya.<sup>10</sup> Hal ini mengandung arti bahwa guru bimbingan dan konseling di sekolah berupaya untuk memfasilitasi agar peserta didik dapat mengatasi masalah kesulitan belajarnya dan ada tujuan yang diharapkan dengan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik itu sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru bimbingan dan konseling dan wali kelas VIII MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung diperoleh data tentang keadaan peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dengan berbagai permasalahan, salah satunya peserta didik yang prestasi akademiknya menurun dari sebelumnya, yang mana pada awalnya semangat dalam belajar sekarang mulai timbul rasa malas, kemudian guru sering menjumpai peserta didik di dalam kelas sedang melamun, menyendiri, malas mengerjakan tugas, bahkan ada peserta didik yang tidur di dalam kelas saat jam pelajaran berlangsung.

Hasil wawancara dengan salah satu peserta didik yang melakukan salah satu sikap tersebut menyatakan bahwa dirinya merasa lelah dengan berbagai sistem dan peraturan yang ditetapkan oleh sekolah. Adapun indikator kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

1. Keletihan emosi
2. Depersonalisasi

---

<sup>10</sup>Prayitno dan Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, 2008, h.130

### 3. Menurunnya prestasi akademis

Berdasarkan hasil observasi pada saat survey pra penelitian dengan guru bimbingan dan konseling dan wali kelas VIII MTs Mahla'ul Anwar Bandar Lampung diperoleh data peserta didik dengan berbagai kategori kejenuhan belajar yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 1**

**Data Kejenuhan belajar Peserta Didik Kelas VIII Mts Mathla'ul Anwar**

No	Nama	Kelas	Indikator			Kategori
			1	2	3	
1	AY	VIII A	✓			Rendah
2	AF	VIII A		✓		Rendah
3	ZAP	VIII A	✓	✓	✓	Tinggi
4	DIR	VIII A	✓	✓	✓	Tinggi
5	DZ	VIII A	✓		✓	Sedang
6	FS	VIII A	✓	✓	✓	Tinggi
7	DR	VIII A			✓	Rendah
8	EN	VIII A	✓	✓		Sedang
9	EP	VIII A	✓	✓		Sedang
10	FR	VIII A		✓	✓	Sedang
11	GR	VIII A	✓			Rendah
12	HS	VIII A	✓	✓		Sedang
13	IAS	VIII A	✓			Rendah
14	IDS	VIII A	✓			Rendah
15	MH	VIII A			✓	Rendah
16	MA	VIII A		✓		Rendah
17	MDH	VIII A		✓	✓	Sedang
18	RJ	VIII A		✓		Rendah
19	RDA	VIII A	✓			Rendah
20	RP	VIII A	✓	✓		Sedang
21	TK	VIII A	✓			Rendah
22	TB	VIII A		✓		Rendah
23	MAP	VIII A	✓			Rendah
24	ZF	VIII A		✓		Rendah
25	MH	VIII A	✓			Rendah

*Sumber: Dokumentasi guru bimbingan konseling MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung tahun 2019/2020.*

Dari data peserta didik pada tabel di atas, peserta didik kelas VIII di MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung masuk dalam kategori kejenuhan belajar (tinggi, sedang, rendah) yaitu, terdapat 3 peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar tinggi, 7 peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar sedang, dan 15 peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar rendah. Berdasarkan data yang menyatakan bahwa ada 3 peserta didik yang mengalami ketiga indikator tersebut yang termasuk dalam kategori tinggi di sajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 2**  
**Data Peserta Didik yang Mengalami Tingkat Kejenuhan Belajar Paling Tinggi di MTs Mathlau'ul Anwar Bandar Lampung**

No	Kode Siswa	Identitas		Indikator
		L/P	Usia	
1	ZAP	L	15 th	1. Keletihan emosi 2. Depersonalisasi 3. Menurunnya prestasi akademik
2	DIR	L	14 th	1. Keletihan emosi 2. Depersonalisasi 3. Menurunnya prestasi akademik
3	FS	L	14 th	1. Keletihan emosi 2. Depersonalisasi 3. Menurunnya prestasi akademik

*Sumber: Dokumentasi kasus guru bimbingan konseling Mts Mathla'ul Anwar Bandar Lampung tahun 2019/2020.*

Dapat disadari bahwa para peserta didik saat berada di sekolah mereka juga manusia biasa yang tidak terlepas dari rasa bosan dan kejenuhan dalam aktivitas belajar dan aktivitas-aktivitas lainnya di sekolah. Tetapi di dalam menjalani proses belajar, peserta didik harus sabar dalam waktu yang lama agar dapat mencapai syarat untuk memperoleh ilmu, peserta didik harus dapat menginstruksikan diri agar terhindar dari rasa jenuh yang akan menghambat peserta didik dalam memperoleh ilmu.

Menurut Cross dalam bukunya *The Psychology of Learning*, kelelahan peserta didik dalam belajar dapat dikategorikan menjadi 3 macam yaitu:

- 1). Kelelahan indera peserta didik
- 2). Kelelahan fisik peserta didik
- 3). Kelelahan mental peserta didik

Ada beberapa cara untuk mengatasinya yaitu kelelahan indera dan fisik peserta didik dapat diatasi dengan mudah yaitu dengan beristirahat yang cukup. Tetapi kelelahan mental tidak dapat diatasi dengan cara yang mudah seperti mengatasi kelelahan-kelelahan lainnya. Itulah mengapa kelelahan mental menjadi faktor utama penyebab munculnya kejenuhan dalam belajar.

Peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar cenderung menunjukkan perilaku yang tidak tepat seperti malas masuk kelas, sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, lesu, sering mengantuk di dalam kelas dan lain-lain. Perilaku ini merupakan bentuk dari penarikan diri secara psikologis dalam

merespon stress yang berlebihan dan berkepanjangan. Kejenuhan belajar terjadi karena adanya irasionalitas yang dimiliki oleh persepsi siswa terhadap tuntutan akademis.

Beberapa masalah yang dialami oleh peserta didik terutama yang mengalami kejenuhan belajar di sekolah sebelumnya diberikan konseling individu untuk mengetahui penyebab dan cara menyelesaikannya, tetapi masih banyak peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar.

Salah satu upaya penulis dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar pada peserta didik di MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung ialah dengan menggunakan teknik *self-instruction*, teknik *self-instruction* merupakan teknik yang penulis rasa cocok digunakan dalam mengurangi masalah emosional dan perilaku peserta didik dalam belajar. Dengan menggunakan teknik *self-instruction* diharapkan peserta didik dapat melakukan perubahan dari cara berpikirnya serta dapat mengendalikan diri dari gangguan yang dialaminya.

Pemberian bantuan yang kuratif dalam menangani tingkat kejenuhan belajar melalui bimbingan dan konseling merupakan upaya yang dapat diberikan kepada peserta didik untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensinya secara optimal. Dalam pendekatan konseling kognitif perilaku terdapat teknik bimbingan dan konseling yang dapat digunakan dalam usaha mengurangi tingkat kejenuhan belajar yaitu teknik *self-instruction*.

Karena dilihat dari substansi kejenuhan belajar merupakan suatu keadaan yang intensif terhadap suatu proses pembelajaran yang tidak menghasilkan



perubahan sehingga peserta didik mengalami kelelahan baik itu secara fisik, mental maupun perilaku.

Adapun definisi kejenuhan belajar sebagai suatu kondisi atau keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu atau karena keterlibatan yang intensif dengan suatu pekerjaan dalam jangka waktu yang panjang. Meskipun pada kenyataannya, ketahanan dari setiap individu terhadap tuntutan lingkungan berbeda-beda, namun setiap individu memiliki peluang yang sama besar mengalami kejenuhan.<sup>11</sup>

Jadi kejenuhan belajar dapat disimpulkan bahwa merupakan kondisi atau keadaan emosional ketika seorang peserta didik merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan akademik. Dengan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *self-instruction* diharapkan peserta didik dapat mengurangi kejenuhannya dengan menginstruksikan dirinya dari pikiran yang irrasional menjadi rasional.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Terdapat peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar ditunjukkan dengan gejala seperti: merasa bosan pada saat jam pelajaran berlangsung, mengantuk, terlihat lelah dan tidak memperhatikan guru yang sedang mengajar.

---

<sup>11</sup> Abdul Majid. *Strategi Pembelajaran*, Remaja Rosadakarya. Bandung:2013. h. 72

### C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih berpengaruh, tidak melebar dan lebih terfokus mengingat luasnya pembahasan masalah ini, maka perlu adanya batasan masalah. Penulis membatasi masalah pada penggunaan konseling individu dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VIII di MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung sebagai berikut:

1. Permasalahan yang diteliti oleh penulis hanya pada sekolah MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung.
2. Sampel dari penelitian ini diambil dari sebagian populasi peserta didik di MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung.
3. Penelitian ini hanya fokus meneliti tingkat kejenuhan belajar peserta didik, penyebab kejenuhan belajar peserta didik, dan dampak dari kejenuhan belajar peserta didik.

### D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka dirumuskan masalah yaitu “Apakah Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self-Instruction* berpengaruh dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII di MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung?”

### E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas VIII di MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari Penelitian ini adalah:

- a. Bagi peserta didik agar teratasi masalah-masalahnyayang berkaitan dengan kejenuhan belajar dan diharapkan mampu mengurangi tingkat kejenuhan belajar pada peserta didik, sehingga peserta didik dapat mencapai prestasi yang maksimal dalam belajar.
- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan baru untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya untuk membantu peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *self-instruction*.
- c. Bagi penulis diharapkan dapat menambah pengetahuan sebagai bekal untuk menjadi seorang guru/konselor yang profesional.

## **G. Ruang Lingkup Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar penulis dapat lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan diantaranya:

### **1. Ruang Lingkup Ilmu**

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup bimbingan dan konseling

### **2. Ruang Lingkup Objek**

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah mengembangkan sikap dan bertanggung jawab dalam belajar dan berperilaku melalui

layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction* yang dilaksanakan di sekolah.

### 3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung.

### 4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah penelitian ini adalah MTs Mathla'ul Anwar Bandar Lampung.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Layanan Konseling Individu

##### 1. Pengertian Layanan Konseling Individu

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tidak dapat diatasinya, dengan seorang ahli yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu konseli agar dapat membantu memecahkan masalahnya.<sup>12</sup>

Konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di alami konseli.<sup>13</sup>

Konseling individu yaitu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.<sup>14</sup> Dari berbagai definisi dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah kunci dari kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling

---

<sup>12</sup>Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*. CV Alfabeta. Bandung:2007.  
h. 18

<sup>13</sup>Hellen, *Bimbingan dan Konseling*. Quantum Teaching. Jakarta:2005. h. 84

<sup>14</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta. Jakarta:1994. h.105



individu maka akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu sangat berpengaruh terhadap peningkatan konseli karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap konseli dengan cara berinteraksi dalam jangka waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri konseli, baik dari cara berfikir, berperasaan, bersikap serta berperilaku.

## **2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individu**

Tujuan umum konseling individu adalah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar konseli bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.<sup>15</sup>

Prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal, yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pengembangan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

Menurut Gibson, Michell, dan Basile ada 8 tujuan dari konseling perorangan, yakni sebagai berikut:

1. Tujuan perkembangan yakni konseli dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-

---

<sup>15</sup> Prayitno, *Konseling Perorangan*. Universitas Negeri Padang Express. Padang: 2005. h.52

hal yang akan terjadi dalam proses tersebut (perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).

2. Tujuan pencegahan yaitu konselor membantu konseli menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
3. Tujuan perbaikan yaitu konseli dibantu mengatasi perkembangan yang tidak diinginkan.
4. Tujuan penyelidikan yaitu menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
5. Tujuan penguatan yaitu membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik.
6. Tujuan kognitif yaitu menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
7. Tujuan fisiologis yaitu menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
8. Tujuan psikologis yaitu membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri, positi, dan sebagainya.<sup>16</sup>

### **3. Langkah-langkah Layanan Konseling Individu**

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer proses konseling adalah

---

<sup>16</sup> Hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola*. Rineka Cipta. Jakarta: 2003. h. 85

peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan konseli).<sup>17</sup>

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama apabila hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor dan konseli) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum, proses konseling individu dibagi menjadi 3 tahapan:<sup>18</sup>

1. Tahap konseling awal

Tahap ini terjadi sejak konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling, sampai konselor dan konseli menemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian, atau masalah konseli.

Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

- a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli

Hubungan konseling yang bermakna ialah apabila konseli terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yaitu hubungan yang berfungsi, bermakna

---

<sup>17</sup> Willis S. Sofyan. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. CV Alfabeta. Bandung:2007. h. 50

<sup>18</sup> Willis S. Sofyan. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. CV Alfabeta. Bandung:2007. h. 51

dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu sangat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan proses konseling individu terletak pada: 1). Keterbukaan konselor. 2). Keterbukaan konseli, artinya dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan dan sebagainya. Namun, keterbukaan tersebut ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai oleh konseli, tidak berpura-pura melainkan jujur, apa adanya, mengerti serta menghargai. 3). Konselor mampu melibatkan konseli terus menerus dalam proses konseling. Dengan demikian, maka proses konseling individu akan berjalan dengan lancar dan segera mencapai tujuan dari konseling individu.

b. **Memperjelas dan mendefinisikan masalah**

Apabila hubungan konseling telah terjalin dengan baik, dimana konseli telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan konseli akan mampu mengangkat isu, kepedulian atau masalah yang sedang di alami oleh konseli. Seringkali konseli tidak begitu mudah menceritakan masalahnya, meskipun mungkin ia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya saja. Karena itu peran seorang konselor amatlah penting untuk membantu memperjelas permasalahan konseli. Demikian pula dengan konseli yang tidak memahami potensi apa yang dimiliki oleh dirinya, maka tugas seorang konselor lah untuk membantu mengembangkan

potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalah konseli secara bersama-sama.

c. Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menafsirkan kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli, dan dia proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi inspirasi antisipasi masalah.

d. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan konseli, hal tersebut berisi: (1). Kontrak waktu, artinya berapa lama waktu yang diinginkan untuk pertemuan oleh konseli, dan apakah konselor tidak keberatan. (2). Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, begitu pula sebaliknya apa tugas konseli. (3). Kontrak kerjasama dan proses konseling. Kontrak ini menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan konselor dan konseli. Artinya mengandung makna tanggung jawab konseli, dan ajakan untuk kerjasama dalam proses konseling.

2. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Dilihat dari definisi masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: (1). Penjelajahan masalah konseli (2). Bantuan apa yang akan diberikan



berdasarkan penilaian kembali apa saja yang telah dijelajah tentang masalah konseli.

Menilai kembali permasalahan konseli akan membantu konseli memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru berarti ada dinamika pada diri konseli untuk menuju perubahan, tanpa perspektif maka konseli akan sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian konseli lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar konseli memiliki perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya. Konselor mengadakan penilaian kembali dengan melibatkan konseli, artinya masalah itu dinilai secara bersama-sama. Apabila konseli bersemangat, berarti konseli sudah begitu terlibat dan terbuka. Ia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

- b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

Hal ini dapat terjadi apabila: 1. Konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara saat proses konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. 2. Konselor berupaya kreatif dengan

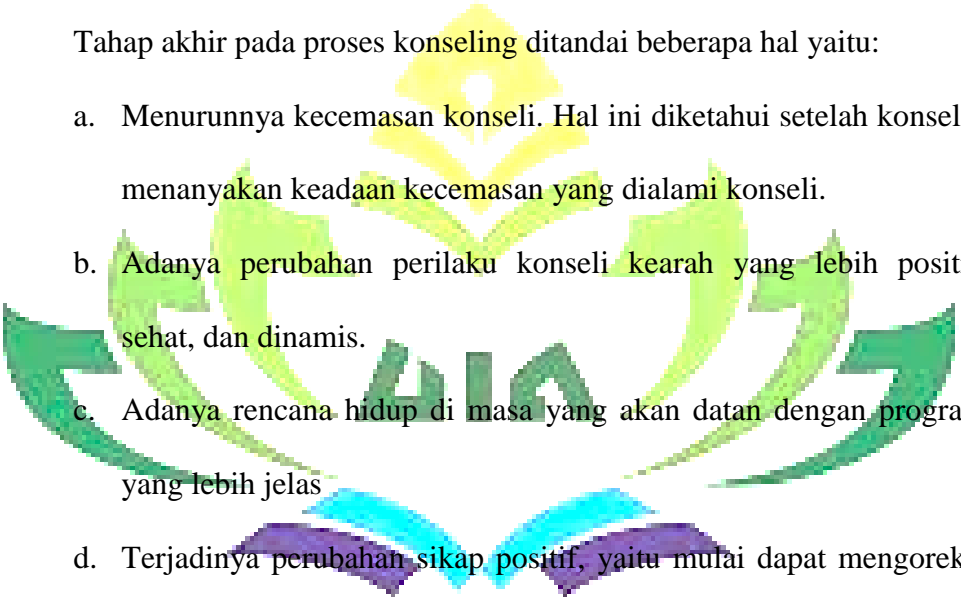
keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan, dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak proses konseling dinegosiasikan agar benar-benar dapat memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan konseli agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingatkannya.

3. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Tahap akhir pada proses konseling ditandai beberapa hal yaitu:

- 
- a. Menurunnya kecemasan konseli. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasan yang dialami konseli.
  - b. Adanya perubahan perilaku konseli kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
  - c. Adanya rencana hidup di masa yang akan datang dengan program yang lebih jelas
  - d. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orangtua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan lain sebagainya. Jadi konseli sudah berfikir realistis dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai

Konseli dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan konselor, lalu dia memutuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistic dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

b) Terjadinya *transfer of learning* pada diri konseli

Konseli belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, konseli mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

c) Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling konseli sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan padadirinya.

d) Mengakhiri hubungan konseling

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan konseli. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu: pertama, membuat kesimpulan- kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya

proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

#### **4. Indikator Keberhasilan Konseling Individu**

Setelah menjalankan langkah-langkah konseling individu, selanjutnya melihat apakah proses yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik atau tidak. Ada beberapa indikator untuk melihat keberhasilan layanan konseling individu berjalan dengan baik yaitu:

- a) Menurunnya kecemasan pada diri konseli
- b) Memiliki rencana hidup yang praktis dan berguna
- c) Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada saat pertemuan berikutnya konselor sudah dapat mengecek hasil dari rencananya.

Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu:

- a. Konseli menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya
- b. Konseli menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya
- c. Konseli menilai proses dan tujuan konseling.

### **B. Teknik *Self Instruction***

#### **1. Pengertian teknik *Self Instruction***

Menurut Donald Meinhenbaum (dalam Sharf, 2004) mengungkapkan bahwa teknik *self-instruction* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara berpengaruh terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri.

Firedenberg & Gilis (dalam Lange dkk, 1998) menyatakan bahwa kegunaan metode *Self-instruction* untuk mengganti pikiran negatif menjadi pikiran yang positif, didasari oleh pemikiran bahwa pandangan seseorang mengenai dirinya dapat diarahkan. Sementara itu, kegunaan teknik ini untuk mengarahkan perilaku yang didasari oleh pemikiran bahwa pemberian instruksi merupakan bagian penting pada perkembangan manusia dalam mengarahkan perilaku (Rock, 1997).<sup>19</sup>

Sejak kecil, manusia menggunakan instruksi untuk mengarahkan perilakunya. Pada masa anak-anak awal, anak-anak mengarahkan perilakunya berdasarkan instruksi yang diberikan oleh orang tua, kemudian anak mulai mengembangkan instruksi lisan secara *overt* untuk mengarahkan perilakunya, semakin besar, anak mulai belajar mengatur perilakunya menggunakan *covert speech*.

## 2. Penerapan dalam Teknik *Self-instruction*

Ada tiga cara dalam penerapan teknik *self-instruction* pada peserta didik sebagai berikut:

### a. Metode non-interaktif

Metode non-interaktif yaitu hanya diberikan instruksi kepada peserta didik, kemudian peserta didik mencobanya secara berulang-ulang melalui aktivitas dan verbalisasi.

Sebagai contoh konselor memerintahkan peserta

---

<sup>19</sup>Setiawati, Denok, *Penerapan Tekhnil Self-Intruccion untuk mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas X SMK Negeri 12 Surabaya*, Jurnal BK UNESA, 2013, h. 261

didik untuk mengucapkan kalimat–saya bisa mengerjakan tugas ini secara keras kemudian peserta didik menirukannya, setelah peserta didik mampu menguasai kalimat tersebut peserta didik diminta mengulang-ngulangnya hingga mampu diterapkan.

b. Metode interaktif

Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik kontrol diri seperti monitoring diri, evaluasi diri, dan pengukuran diri.

c. Penerapan modeling, imitasi dan eksekusi.

Konselor pertama tama mencontohkan, kemudian peserta didik menirukan bersama konselor, setelah peserta didik mampu maka peserta didik disuruh untuk mengerjakan sendiri.<sup>20</sup>

### 3. Tahap-tahap dalam Teknik *Self-instruction*

Dalam menangani masalah kejenuhan belajar dengan teknik *Self-instruction*, terdapat tiga tahapan yang digunakan dalam teknik ini:

1. Tahapan pertama yaitu pengumpulan informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi. Dalam tahapan ini konselor diharapkan lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan, perbuatan, reaksi fisiologis dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar.
2. Tahapan kedua yaitu melakukan konseptualisasi terhadap masalah. Pada tahapan ini konselor merencanakan intervensi

---

<sup>20</sup> Triantoro Safaria, *Terapi Kognitif Perilaku untuk Anak*, Graha Ilmu, Yogyakarta, h.74



dalam konteks melakukan observasi terhadap masalah. Konselor mengidentifikasi pikiran dan perasaan yang irasional yang menyebabkan terjadinya masalah.

3. Tahapan ketiga yaitu melakukan perubahan langsung. Tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri. Adapun contoh ungkapan untuk merasionalkan pikiran yang irasional adalah sebagai berikut:

a. Saya bukanlah anak yang pemalas sekolah akan tetapi perilaku saya lah yang pemalas sekolah, oleh karena itu saya harus merubah perilaku malas sekolah saya menjadi semangat berangkat sekolah lagi.

b. Saya bukanlah anak yang malas menghafal akan tetapi perilaku saya lah yang malas menghafal, oleh karena itu saya harus merubah perilaku malas menghafal saya menjadi semangat menghafal lagi.

c. Saya bukanlah anak yang sering mengantuk akan tetapi perilaku saya lah yang suka mengantuk, oleh karena itu saya harus membuang perilaku mengantuk saya menjadi tidak mudah mengantuk lagi.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup>Putri Larasati, Wikan.. Meningkatkan *Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction* (*Enhancing Self Esteem through Self Instrucion Method*). (On-line), tersedia di <http://ulankeyla.co.id/2011/07/Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction.html>

#### 4. Tujuan Teknik *Self-instruction*

*Self-instruction* bertujuan untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri.<sup>22</sup>

#### 5. Kelebihan Teknik *Self-Instruction*

Adapun dalam penggunaan teknik *self-instruction* terdapat kelebihan yang dimiliki yaitu :

- a. Waktu terapi yang dibutuhkan relatif singkat.
- b. Dapat dilakukan perseorangan maupun kelompok (untuk CBFT selalu melibatkan kelompok keluarga).
- c. Konseli dapat mengubah teknik yang digunakan dalam terapi sebagai *caraself-help*.<sup>23</sup>

### C. Kejenuhan Belajar

#### 1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Secara harfiah jenuh dapat diartikan penat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh juga dapat berarti bosan, peserta didik terkadang mengalami jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning pleateu* atau *pleateu*.<sup>24</sup>

Kejenuhan adalah kondisi dimana terjadinya keletihan yang lama dan hilangnya ketertarikan terhadap suatu hal. Kejenuhan merupakan

---

<sup>22</sup>Fiorentika, K., Budi Santoso, D., Simon Irene, M., *Keberpengaruhn Teknik Self-intruption Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 2016, h. 105

<sup>23</sup> Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan*, Khalifah, Jakarta:2004, h.1

<sup>24</sup>Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, Rajawali Pers, Jakarta, 2011, h.180

bentuk penarikan diri secara psikologi dalam merespon stress yang berlebih atau terhadap ketidakpuasan.

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.<sup>25</sup>

Sedangkan pengertian kejenuhan belajar menurut Robert adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.<sup>26</sup> Peristiwa jenuh yang dialami oleh peserta didik yang sedang dalam proses belajar, kejenuhan pada peserta didik dapat membuat peserta didik merasa bosan dan telah menyia-nyiakan usahanya dalam belajar.

Konsep kejenuhan belajar pertama kali dikembangkan oleh beberapa penelitian yang dilakukan diantaranya Noushad, Schaufeii et al, Jacobs et al, Huei jen-yen, Lightsey & Husley, Silvar & Agustin, yang mengemukakan bahwasanya kecenderungan dengan segala faktor penyebabnya bukan hanya terjadi pada adegan pekerjaan, akan tetapi kejenuhan dapat terjadi pada kegiatan belajar. Kejenuhan belajar muncul karena adanya proses pengulangan belajar yang tidak mendatangkan prestasi atau hasil yang memuaskan sehingga membuat peserta didik letih secara fisik maupun psikis.

---

<sup>25</sup>Thursan Hakim, *Belajar Secara Berpengaruh*, Puspa Swara, Jakarta, 2004, h.62

<sup>26</sup>Muhibbin Syah, *Ibid*, h.162

Berikut ini di paparkan pengertian kejenuhan belajar menurut para ahli:

- a. Menurut Abu Abdirrahman Al-Qawiy bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai pada titik jenuh.<sup>27</sup> Siapapun yang merasa jenuh, ia akan berusaha sekuat tenaga untuk melepaskan diri dari tekanan itu.
- b. Menurut Muhibbin Syah, jenuh dapat berarti jemu atau bosan dimana sistem akal seseorang tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman baru, sedangkan secara harfiah jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun.<sup>28</sup>
- c. Menurut Sayyid Muhammad Nuh, jenuh atau future ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban, dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliyah yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliyah tersebut.<sup>29</sup>

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana peserta didik merasakan keadaan kelelahan fisik, mental, merasa bosan, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidakmampu mencapai hasil yang maksimal dalam belajar.

---

<sup>27</sup> Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan*, Khalifah, Jakarta:2004,h.132

<sup>28</sup> Muhibbin Syah, *Ibid*, h.180

<sup>29</sup> Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan*, Khalifah, Jakarta, 2004,h.133

## 2. Indikator Kejenuhan Belajar

Menurut Maslach dan Jackson kelelahan atau keletihan emosi dapat terjadi ketika, “sumber daya (*energy*) individu yang habis dan mereka merasa bahwa tidak lagi mampu pada tahap psikologis”.

Maslach dan Jackson mengidentifikasi kejenuhan dalam tiga hal:

1. Keletihan emosi, perasaan secara emosional terlalu berat dan kelelahan karena pekerjaan.
2. Depersonalisasi, sebuah perasaan buruk pada respon diri sendiri terhadap peserta didik, dan
3. Menurunnya prestasi akademik.<sup>30</sup>

## 3. Faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan Belajar

Silvar menjelaskan bahwa ada 6 faktor yang lebih mengarah terhadap kejenuhan belajar di sekolah diantaranya sebagai berikut:

- (1) Tuntutan tugas dari sekolah yang terlalu banyak sehingga peserta didik merasa terbebani.
- (2) Metode pembelajaran yang kurang kreatif dan partisipasi peserta didik yang terbatas sehingga membuat peserta didik merasa cepat jenuh.
- (3) Kurangnya pemberian pujian atau penghargaan untuk pekerjaan yang dilakukan dengan baik oleh peserta didik.

---

<sup>30</sup> Muhibbin Syah. *Ibid.* h.31

- (4) Hubungan interpersonal kurang terjalin dengan baik antara peserta didik dengan guru, maupun antara peserta didik dengan peserta didik.
- (5) Tuntutan dan harapan yang tinggi dari keluarga, banyak peserta didik hidup dalam ketakutan pada kegagalan, dan kritik atas kurangnya keberhasilan.
- (6) Adanya kesenjangan antara nilai dan norma yang ada di sekolah dengan aturan yang ada di rumah.<sup>31</sup>

#### **4. Jenis-jenis Kejenuhan Belajar**

Satu langkah penting yang dibutuhkan ketika akan mengatasi masalah kejenuhan, yaitu mengenali jenis-jenis kejenuhan. Secara umum ada tiga jenis kejenuhan yaitu kejenuhan positif, kejenuhan wajar, dan kejenuhan negatif.

##### **a. Kejenuhan Positif**

Kejenuhan positif adalah kejenuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa penyimpangan perilaku, perbuatan dosa, tindak kedzaliman, kesesatan, contoh kejenuhan positif: misalnya: seseorang bosan berhura-hura, bosan menipu, bosan berbuat dosa dan lain-lain.

##### **b. Kejenuhan Wajar**

Kejenuhan wajar merupakan kejenuhan yang sangat lumrah terjadi, setiap seseorang yang melakukan kesibukan berulang-ulang

---

<sup>31</sup>Maslach and Jackson.*Ibid.* h.5

pasti akan mengalami yang namanya kejenuhan. Kejenuhan sering kita jumpai dalam aktivitas belajar, bekerja, berumah tangga, dan lain-lain. Dari pengertian tersebut jelas bahwa kejenuhan dapat dialami oleh setiap orang, karena kejenuhan tidak dapat terlepas dari kodrat kehidupan manusia.<sup>32</sup>

### c. Kejenuhan Negatif

Kejenuhan negatif ialah kejenuhan yang berat, merusak kehidupan seseorang dan dapat memicu keburukan-keburukan lain yang lebih serius. Kejenuhan negatif contohnya akibat kegagalan, penganiayaan, sakit hati dan lain-lain. Kejenuhan negatif yaitu kejenuhan yang membawa pengaruh buruk bagi kehidupan sehari-hari.<sup>33</sup>

### D. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan pengaruh layanan konseling individu terhadap tingkat kejenuhan telah digunakan oleh beberapa peneliti salah satunya antara lain penelitian yang dilakukan oleh Rifki pada tahun 2012 yang meneliti tentang “Efektivitas teknik *Self-instruction* dalam mengurangi kejenuhan peserta didik SMPN 1 Lembang”.<sup>34</sup> Perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu penelitian terdahulu memfokuskan

---

<sup>32</sup> Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Ibid*, h. 135

<sup>33</sup> Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Ibid*, h. 136

<sup>34</sup> Rifki, *Keberpengaruh Teknik Self-instruction dalam Mengurangi Tingkat Kejenuhan Pada Peserta Didik SMPN 1 Lembang*” dapat di akses di: <https://core.ac.uk/download/files/478/12351333.pdf#page=1&zoom=auto,0,800>



keefektivan teknik *self-instruction* dalam mengurangi kejenuhan belajar sedangkan penelitian sekarang memfokuskan pada pengaruhnya.

Penelitian serupa oleh Ela Nurlela (2016) didapati bahwa konseling Individu dengan teknik *Self-Instruction* dapat mengurangi Jenuh belajar peserta didik Serta diperkuat dengan penelitian Britta A Larseni, Nicholas J.S 89 Christenfeld (2009) dan Liza Varvogli (2017) bahwa konseling individu dengan teknik *Self-Instruction* dapat mengurangi jenuh belajar akademik. Penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang yakni penelitian terdahulu sama-sama menggunakan teknik *Self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Nia Alfi Khaira pada tahun 2018 dengan judul “Penerapan teknik *self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas II MAS Darul Ulum Banda Aceh”. Perbedaan penelitian terdahulu dengan yang sekarang adalah memfokuskan pada penerapan teknik *self-instruction* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, sedangkan penelitian sekarang memfokuskan pada mengurangi konseling individu dengan teknik *self-instruction*.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Sjeny A Indrawati, Wirda Hanim, dan Imas Arshy Gustia pada tahun 2018 dengan judul “Pengaruh teknik *self-instruction* dalam layanan konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas V SDN Utan Kayu Utara 01” yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian saat ini yaitu penelitian terdahulu memfokuskan pada peningkatan percaya diri siswa,

sedangkan penelitian saat ini memfokuskan pada pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self-instruction* terhadap tingkat kejenuhan belajar pada peserta didik.

#### E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah. Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalahnya telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data.<sup>35</sup>

Jadi dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

##### a. Hipotesis Penelitian

**H<sub>0</sub>** : “Konseling Individu dengan Teknik *Self-Instruction* Tidak berpengaruh terhadap Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik kelas VIII di MTs Mathla’ul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

**H<sub>a</sub>** : “Konseling Individu Dengan Dengan Teknik *Self-Instruction* berpengaruh terhadap Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik kelas VIII di MTs Mathla’ul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

---

<sup>35</sup> Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Jakarta, 2015. h.96

b. Hipotesis Statistik

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 = \mu_0$$

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya  $t$  ( $t_{hitung}$ ), dibandingkan dengan nilai  $t$  dari tabel distribusi  $t$  ( $t_{tabel}$ ). Cara penentuan nilai  $t$  tabel di dasarkan pada taraf signifikansi tertentu (misal  $\alpha = 0,05$ ) dan  $dk = n-1$ . Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan yaitu:

Tolak  $H_0$ , jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan

Terima  $H_0$ , jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ <sup>36</sup>



---

<sup>36</sup>Sugiyono, *Ibid*, h.102

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. *Strategi Pembelajaran*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013
- Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan*, Jakarta: Khalifah, 2004
- Arikunto Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010
- Azwar, S, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: CV. Diponegoro, 2011
- Djamarah, *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008
- Fiorentika, K., Budi Santoso, D., Simon Irene, M., *Keberpengaruhan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, Vol.1 No.3, 2016
- Hellen, *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching, 2005
- Hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola*, Jakarta: Rineka Cipta, 2003
- Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rajawali Pers, 2011
- Nazir, M. *Metode Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2005
- Ngalim, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya, 2000
- Prayitno dan Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008

Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: RinekaCipta,1994

Prayitno, *Konseling Perorangan*, Jakarta: Universitas Negeri Padang Express,2005

Rifki.*Keberpengaruhan Teknik Self-instruction dalam Mengurangi Tingkat Kejenuhan Pada Peserta Didik SMPN 1 Lembang”*

S. Margono.*Mtodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta:Rineka Cipta, 2004

Setiawati, Denok, *Penerapan Tekhnil Self-Intruption untuk mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas X SMK Negeri 12 Surabaya*, Jurnal BK UNESA, Vol.04 No.01, 2013

Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, Jakarta : PT. Rineka Cipta,2010

Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, danR&D*, Jakarta: Alfabeta, 2015

Thursan Hakim, *Belajar Secara Berpengaruh*, Jakarta: Puspa Swara, 2004

Widodo Supriono, *Psikologi Belajar*, Jakarta:Rineka Cipta, 2008

Willis, S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: CV Alfabeta, 2007

